

Du refuge de La Martin au refuge de Turia

Parc national de la Vanoise - VILLAROGGER

Sentier d'accès au refuge de la Turia (Christian BALAIS)



C'est l'étape de récupération de l'itinérance ! Le dénivelé reste exigeant, mais les occasions de contempler le Mont-Blanc et les sommets transfrontaliers ne manquent pas. Le randonneur tutoie les glaciers, franchit de nombreux cours d'eau et découvre le traditionnel hameau de montagne de la Gurraz.

"Été comme hiver, c'est toujours avec enthousiasme que j'entame de bon matin ce parcours, dans l'espoir d'y croiser, comme de nombreuses fois déjà, les galliformes de nos montagnes : tétras-lyre, perdrix bartavelle ou lagopède alpin". Henri Suret, Technicien au Parc national de la Vanoise.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 4 h 30

Longueur : 7.5 km

Dénivelé positif : 796 m

Difficulté : Difficile

Type : Traversée

Thèmes : Lac et glacier, Point de vue, Refuge

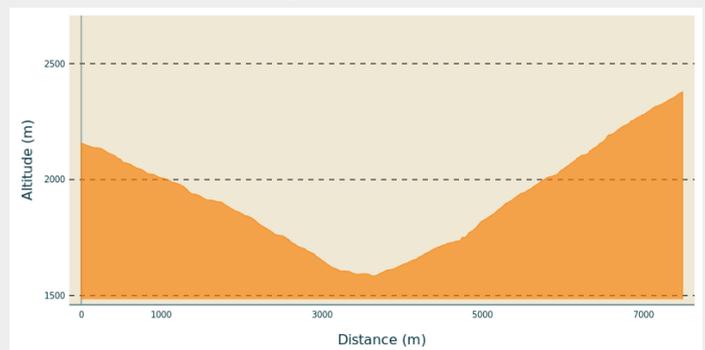
Itinéraire

Départ : Refuge de la Martin

Arrivée : Refuge de Turia

Communes : 1. VILLAROGER

Profil altimétrique

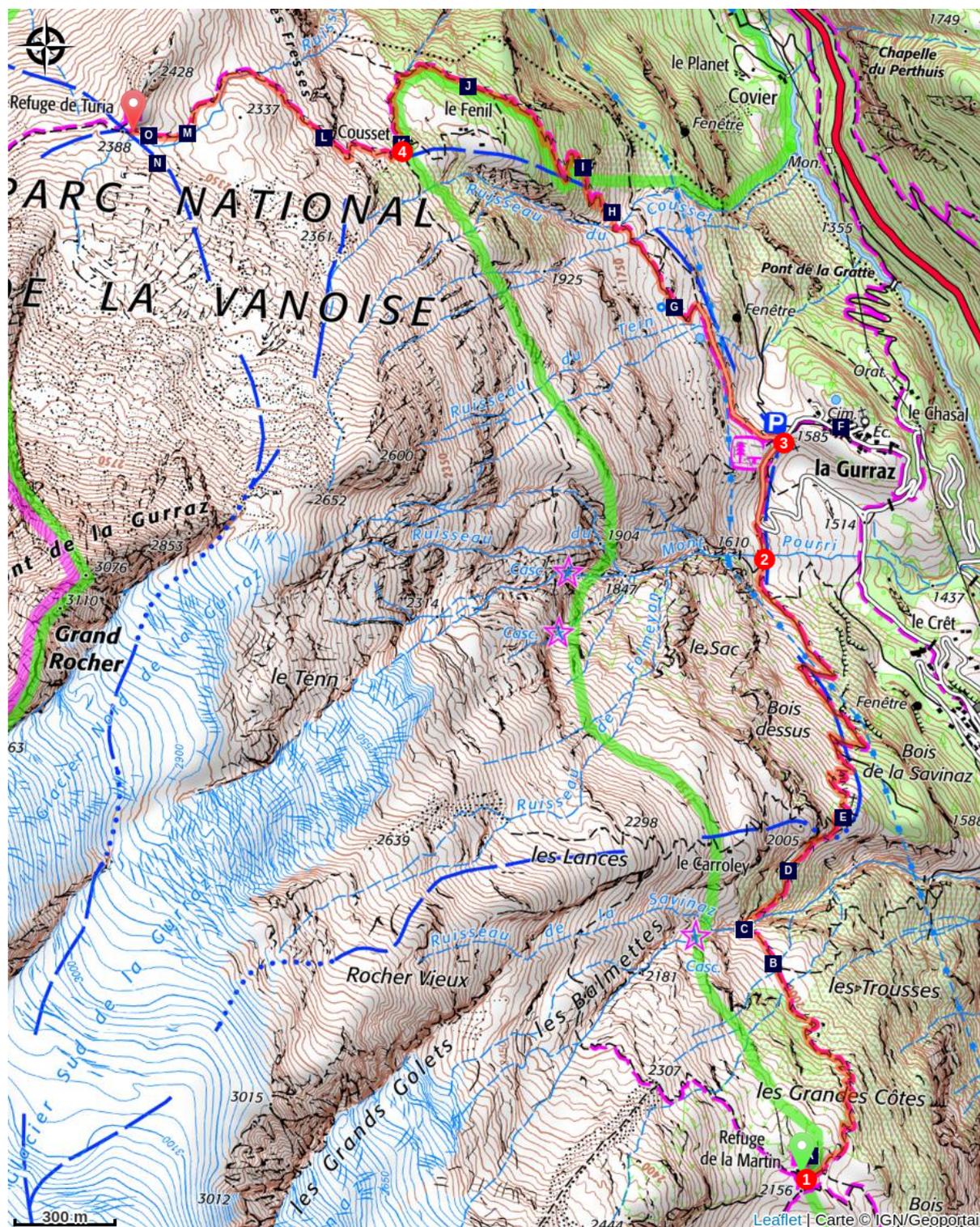


Altitude min 1584 m Altitude max 2378 m

ATTENTION LE REFUGE DE TURIA EST COMPLETEMENT FERME (pas d'eau, pas de toilette, bivouac interdit, pas de local de secours ni espace hors sac) de MAI 2025 à JUILLET 2026, pour travaux.

1. Au départ du refuge, prenez le sentier qui descend vers le village de "La Gurraz". Le Mont Blanc vous tend les bras au début de la descente jusqu'à la magnifique cascade de La Savinaz.
2. Continuez ensuite votre descente jusqu'au parking du Chantel, au-dessus du village de La Gurraz. Le détour vaut le coup d'œil pour contempler ses petites ruelles à l'architecture traditionnelle et ses balcons fleuris.
3. Puis, vous prenez la direction "Cousset" et "Le Fenil", charmant hameaux d'alpages (2 110 m).
4. La vue imprenable sur le Mont Blanc vous fera oublier la grimpette constante jusqu'au charmant petit refuge de Turia, à 2 410 m.

Sur votre chemin...



-  Le refuge de la Martin (A)
-  La passerelle des Balmettes (C)
-  Le panorama sur le vallon du Nantcruet (E)
-  Fenêtre sur le Mont-Blanc (G)
-  Pique et pics (I)
-  Les alpages de la Savinaz (B)
-  Le lis orangé (D)
-  Le hameau de la Gurraz (F)
-  Le casse-noix moucheté, hôte des forêts de résineux. (H)
-  Lis martagon, à cueillir avec les yeux. (J)

 Cousset et Fenil : des alpages oubliés (K)

 Sonnaillles en alpage (M)

 Landes à éricacées et lycopode des Alpes (L)

 L'empreinte des glaciers (N)

Toutes les infos pratiques

En coeur de parc

Le Parc national de la Vanoise est un territoire naturel, ouvert à tous, mais soumis à une réglementation qu'il est utile de connaître pour préparer son séjour. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [la page réglementation](#).

Sur votre chemin...



Le refuge de la Martin (A)

Ce refuge, gardé de fin juin à début septembre (proposant une offre de restauration et d'hébergement), reste ouvert en gestion libre le reste de l'année. Avant de devenir propriété du Parc national de la Vanoise en 1972, c'était un ancien chalet d'alpage dont la construction, à partir de matériaux extraits sur place, débuta en 1932. Il permit durant une trentaine d'années de faire vivre l'alpage de la Martin et de produire beaufort, sérac et beurre.

Crédit photo : PNV - BUCZEK Jessica



Les alpages de la Savinaz (B)

L'agriculture est en déclin depuis plusieurs dizaines d'années sur la commune de Villaroger en raison de terrains pentus peu propices à la mécanisation. Les alpages des Trousses (appelés « les mauvais prés ») et leur partie supérieure dépendante de l'alpage de la Martin illustrent cette réalité. Alors qu'on y faisait autrefois les foins, l'agriculture s'y maintient aujourd'hui avec des troupeaux de chèvres et de génisses qui permettent d'éviter le comblement de ces alpages par l'aulne vert.

Crédit photo : PNV - MÉLÉ Stéphane



La passerelle des Balmettes (C)

Composé de 4 structures en bois d'environ 600 à 700 kg, cette passerelle est démontée chaque automne par hélicoptère et remontée à chaque fin de printemps. Elle facilite l'accès des randonneurs au cœur du Parc national de la Vanoise en leur permettant de traverser en toute sécurité le ruisseau de la Savinaz, infranchissable en période de forts débits. La passerelle a été dimensionnée pour permettre à l'agriculteur et à son troupeau de génisses d'accéder à l'alpage.

Crédit photo : PNV - MÉLÉ Stéphane



✿ Le lis orangé (D)

En randonnée sur cette partie du sentier de juin à juillet, fouillez du regard les falaises en amont et votre œil ne manquera pas d'être attiré par la couleur flamboyante du lis orangé. Vous le reconnaîtrez aisément à sa longue tige anguleuse de plus de 25 cm de haut, ornée d'une ou plusieurs fleurs orange vif au sommet. Présent jusqu'à 2200 m d'altitude, il affectionne particulièrement ces terrains rocaillieux sur sol calcaire bien exposés au soleil.

Crédit photo : PNV - BALAIS Christian



✿ Le panorama sur le vallon du Nantcruet (E)

Depuis la croix en regardant vers l'est, on aperçoit le torrent très encaissé du Nant Cruet, avec au fond du vallon l'aiguille de la Grande Sassièrè culminant à 3747 m. La rive gauche du torrent située en ubac, sur le versant froid et humide, est peu exploitée par l'homme, ce qui a permis à la forêt de s'installer. La rive droite, située en adret, témoigne en revanche d'une forte activité agricole caractérisée par de nombreux hameaux, prés de fauche et alpages.

Crédit photo : PNV - MÉLÉ Stéphane



🏠 Le hameau de la Gurraz (F)

Sous la protection de Saint-Roch et son église, le hameau de la Gurraz se blottit derrière une ancienne moraine, à l'abri des terribles avalanches qui dévalent parfois le versant nord du massif du Mont-Pourri, faisant trembler vitres et cheminées. En 1990, le village a été coupé du monde pendant quatre jours. Étroites ruelles, maisons de pierre aux balcons de bois ouverts sur les granges à foin, four à pain... confèrent authenticité et caractère à ce village montagnard alpin.

Crédit photo : PNV - BALAIS Christian



✿ Fenêtre sur le Mont-Blanc (G)

Le Mont-Blanc, point culminant des Alpes, domine ici l'abrupt versant italien. Glaciers et parois rocheuses barrent l'horizon en un paysage grandiose, sauvage et difficile d'accès. C'est le domaine de la très haute montagne ! Haut de 4 806 mètres, le Mont-Blanc est parcouru par environ 20 000 alpinistes chaque année, essentiellement en été.

Crédit photo : PNV - BALAIS Christian



🌿 Le casse-noix moucheté, hôte des forêts de résineux. (H)

Discrètement, entre deux arbres, passe une silhouette massive : bec robuste, plumage brun moucheté et queue barrée de blanc. Le casse-noix moucheté, feu follet de la forêt, vous interpellera sûrement avec son cri rauque. Si vous êtes observateur, vous aurez peut-être remarqué aux abords du sentier les nombreuses pommes de pin cembro que l'oiseau aura pris soin de décortiquer grâce à son bec puissant, pour en extraire les graines. Le casse-noix moucheté se constitue ainsi un très grand nombre de réserves qu'il dissimule en de multiples endroits de la forêt. Il est capable de mémoriser plusieurs centaines de cachettes et de les retrouver sous la neige. Les très rares caches qui auront été oubliées fourniront peut-être de nouveaux petits pins cembro.

Crédit photo : PNV - PLOYER Jean-Yves



🌸 Pique et pics (I)

L'épicéa s'épanouit sur ce versant d'ubac, dominant les feuillus de l'étage montagnard. Souvent appelé « sapin », à tort, il est aisément identifiable à ses cônes qui pendent sous les branches, aux aiguilles disposées tout autour des rameaux, piquantes au toucher, alors que le sapin se fait souple et doux sous la main. Le tronc de l'épicéa est parfois foré par les pics, à la recherche de larves ou pour y loger leur couvée.

Crédit photo : PNV - BALAIS Christian



🌸 Lis martagon, à cueillir avec les yeux. (J)

Plante emblématique des pentes boisées fraîches, le lis martagon ne passe pas inaperçu, pouvant atteindre un mètre de hauteur. À maturité, (juin-juillet) ses grandes fleurs roses-violacées ponctuées de pourpre laissent pendre six étamines imposantes, surmontées de six tépales (pétales et sépales indifférenciés) retroussés. Papillons et autres insectes viennent y butiner, la « tête à l'envers ». Utilisant cette plante, les alchimistes, sous l'égide du Dieu Mars, auraient donné à ce lis le nom de martagon.

Crédit photo : PNV - BOUCHE Michel



Cousset et Fenil : des alpages oubliés (K)

Aux beaux jours de l'été, quelques chalets en partie rénovés accueillent encore les habitants de la Gurraz et de la Savinaz. Ces anciennes habitations d'estive témoignent d'un passé agropastoral révolu, une époque où tous les arpents de montagne, même les plus difficiles d'accès, étaient exploités. On y récoltait le foin qui était entreposé sur place avant d'être descendu sur des luges en bois. Une activité rude et intense, mais indispensable pour pouvoir nourrir le bétail en hiver.

Crédit photo : PNV - BALAIS Christian



Landes à éricacées et lycopode des Alpes (L)

La lande alpine abrite plusieurs espèces de sous-arbrisseaux. Adapté aux versants longtemps enneigés, le robuste rhododendron ferrugineux éclate de lumière dès le début de l'été. D'aspect plus fragile, le feuillage des myrtilles et airelles affiche des tendresses de verts, avant de virer aux rouges à l'automne. Leurs baies bleues font le régal d'une faune variée, du renard au tétras-lyre. Au cœur de cette lande, se cache parfois le discret lycopode alpin, plante proche des fougères, aux caractères très primitifs.

Crédit photo : PNV - BALAIS Christian



Sonnailles en alpage (M)

Au cours de l'été un troupeau de moutons transhumants pâture en alpage, près du refuge ou dans les versants de la Réserve Naturelle des Hauts de Villaroger. Présents de juin à octobre, brebis et agneaux sont gardés par un berger, accompagné de ses chiens de conduite, des Border Collie la plupart du temps, et par un « Patou », chien de garde et de protection. La présence de ces chiens de travail est autorisée dans le cœur du parc.

Crédit photo : PNV - AUGÉ Vincent



L'empreinte des glaciers (N)

Depuis la terrasse, la vue s'ouvre sur les glaciers du Fond et de la Sassièr. Encore habillés de blanc, ils n'en sont pas moins victimes du changement climatique, reculant au fil des années. Quand on grimpe jusqu'au petit promontoire qui domine le refuge, on aperçoit, en direction du Grand Col, d'anciens amoncellements de matériaux déposés lors du retrait des glaces. Ces moraines, partiellement végétalisées aujourd'hui, témoignent d'un âge où les glaciers étaient encore maîtres du paysage.